Sumu
London
Vol.43 November-December 2011
JACStrattons
Residential Lettings & Sales Specialist
WF59 HRN
JACStrattons 不動産と住まいの情報誌　スム

Vol.43 November-December 2011

su'mu 発行者: JAC Strattons
318-320 Regents Park Road, Finchley, London N3 2LN
編集部: 西谷清和　和泉アキ　山本奈津子　稲垣あゆみ

営業時間　月～金 9:00-18:00, 土10:00-16:00 （日・祝日 休）

■フィンチリー支店
Tel: 020 8349 5055
E-mail: finchley@jacstrattons.com
348-350 Regents Park Road, London N3 2LJ

■ゴルダースグリーン支店
Tel: 020 8457 8841
E-mail: goldgreen@jacstrattons.com
48 Golders Green Road, London NW11 8LL

■リージェンツパーク支店
Tel: 020 7563 7365
E-mail: regpark@jacstrattons.com
67 Park Road, London NW1 6XU

■ノッティングヒルゲート支店
Tel: 020 7313 9259
E-mail: nottinghill@jacstrattons.com
8 Notting Hill Gate, London W11 3JE

■イーリング支店
Tel: 020 8832 1800
E-mail: ealing@jacstrattons.com
10 The Mall, Ealing, London W5 2PJ

カスタマーサービス（日本語対応）
物件見学、住まいに関するご相談などお気軽にご連絡ください。
☎ 020 8349 5039 (受付：月～金 9:00-18:00)
E-mail : customerservice@jacstrattons.com

Featured Property: Broad Walk, Winchmore Hill, London N21

●年末年始の営業日のお知らせ

2011 December	23（金）	24（土）	25（日）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	31（土）	2012 January	1（日）	2（月）
	通常通り営業	10:00-13:00	休業			通常通り営業			10:00-13:00		休業	

43 Featured Property

Broad Walk, Winchmore Hill, London N21　£6,500/m

　おばあちゃんの特等席がある、リビング。窓からは柔らかな午後の光が差し込み、アールグレイティーとほのかなミルクの香りが漂ってくる。おばあちゃんがいれる紅茶はいつも少し甘めで、暖かな光と掛け合わせると、心地よいお昼寝を誘う媚薬のようだ。それを飲みながら、大きな窓に美しく切り取られた庭を望む。一日の中で四季があると云われるこの土地で、ころころと表情を変えるさまを眺めるうち、日がな一日過ごしてしまうのも、うなずける。

　いつもは静かに愛でられ、その営みを続ける庭に、小さな嵐が帰ってくる。美しく整えられた緑のフィールドをところ狭しと駆け回る、子どもたち。隣家との境は、木の柵で区切られ、どこへも目の届くこの庭では、いつもの心配そうに目を光らせるお母さんはいない。思う存分、全身で自然を感じながら遊ぼう。

　全ての大きなガラスドアを開け放し、子どもたちの楽しげな声を聞きながら、大人だけのひと時を過ごす。プールで軽く運動不足を解消した後は、プールサイドに上がり、自然と流れ込む爽やかな風と太陽の光を楽しむ。キッチンは、目と鼻の先。汗をかいたあとの冷たい飲み物がのどに嬉しい。寒い冬の一日の終わりには、疲れ冷えきった体をサウナとスチームで温める。

　おばあちゃんは、のんびりと、暖かい紅茶の心地よさと床につく。子どもたちは全身で遊んだ充実感と一日の疲れでぐっすり眠り込む。お父さんは温もりを取り戻した身体を横たえ、明日への英気を養う。家族それぞれの、また新しい明日を迎えるまでの休息を、これからもこの家は静かに支えていくのである。

　そんな多くの家族を支えてきた美しく瀟洒な家が立ち並ぶストリート。ロンドン北部随一のその価値を、主張せずとも誇示するここを通り抜けながら、いつか住む日を夢見る人々も少なくあるまい。

Text: NATSUKO YAMAMOTO (JAC Strattons)　Photography: AIKA YAMAZAKI

匠 TAKUMI Vol.20

エクステンション 第２回

暗く寒い英国の冬だから、お部屋を暖めてゆっくり過ごすひとときが、心も身体もリラックスさせてくれるのではないでしょうか。クリスマスの飾り付けを施し、キャンドルに火を灯したお部屋でモルドワインを楽しむ。外国映画のワンシーンのような時間を、今年は皆さんも過ごしてみてはいかがでしょうか。

さて、今回の匠では前回に引き続き、増築の工程を実際の現場の写真を含めて、簡単にお話させていただきます。

増築を行う際、まずは既存建造物の不必要な部分を解体していきます（今回の場合は、コンサバトリー）。既存建造物に隠れた部分に配管などがある場合は、この作業を行うまで作業方法、工賃の確定が難しいものです。解体を行った時点で、再度現場での打ち合わせを行い、施工方針を再確認する事をお勧めいたします。

基礎のための掘削（根切り）作業です。一般的には一階建ての増築で１．３メートル程度の深さを掘るように設定します。掘り終えた時点で役所の検査を受け、地盤に問題がなければ次の作業へと移ります。しかし、地盤が弱い場合などは、今回の小話にもありますが成人男性の身長よりも深く掘削せねばならず、時に梯子で作業員の救出が行われます。

基礎コンクリートの流し込みを行います。日本の場合は基礎部分には鉄筋を組み、施工しますが、英国では一般的に掘削して出来た溝に、そのままコンクリートを流し込みます。下水管が基礎部分を通るときにはコンクリートの梁を橋状に架け、下水管を保護します。

基礎が完成したら、ブロックとレンガで壁を施工していきます。この時点でも役所の検査を受ける必要があります。

外壁、内壁が建ちあがったら屋根と天上を施工します。梁の太さ、断熱材の施工などを再度役所が確認し、石膏ボードで天井を塞ぎます。一般的には、この段階で既存外壁を取り除く為のＨ型鋼を施工し増築部分と既存建物部分を繋げます。床下地（コンクリートを敷き詰める、若しくは木材で組上げる）を施工し、ほぼ増築作業は終了となります。

内壁にプラスターを施工し、窓などを設置します。それ以降の作業は、一般のデコレーション作業、台所、お風呂場の施工と同様になります。

さて、ここまで非常に長い工程となりましたが、増築は新たな空間を建物の中に生み出してくれます。空間設計次第ではこの苦労も大きく報われること（きっと、それ以上）と思います。皆さんも増築を行って、新しい憩いの場でゆっくりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。

増田充朗（ますだ･みつあき）

彩の国埼玉出身。日本では某設計会社にて住宅の設計を４年経験し2004年に渡英。オフィス、店舗の設計会社を経て2006年JAC Strattons入社。JAC Interexの初期メンバーとして設計施工部門を立ち上げる。ちょっと胃もたれが気になる33歳。

現場の小話

東欧ビルダーズには若者が多く混じる。
そんな彼らが、雨にもめげず、泥にまみれて基礎施工のために地盤を掘っていく姿はなかなか頼もしいものである。その日、現場に来た若者は一生懸命基礎を掘り進めた結果、その穴から出られなくなってしまったが、そこはご愛嬌ともいえよう（梯子を掛けて救出済み）。小生が知っている普段の彼らは、ペンキの付いたT-シャツに破れたジーンズを穿いて、埃だらけになりながら現場で奮闘する弟のような存在だ。

休日、街中で声を掛けられた。見知らぬお洒落な青年だ。小綺麗なジーンズに、スマートなジャケット。よくよく顔を覗くと、「今日はデートなんだ。」と現場で見知った顔がはにかむ。いつもは埃だらけな弟的存在の、全くもって違った一面を垣間見た瞬間。普段泥だらけになっている分、めいっぱいお洒落をしてデートを楽しめば良い。なんとなく、今日は清々しい気分で過ごせる気がした。

43 Featured Property

Broad Walk, Winchmore Hill, London N21

最寄り駅 : Winchmore Hill　Southgate
６ベッドルーム　ディタッチハウス（一戸建）
バス×２　トイレ×６　シャワー３
ガレージとドライブウェイ　レセプション×３
その他の特長：ユーティリティルーム　防犯アラーム
バルコニー　乾燥機

GOLDERS GREEN

TEL: 020 8457 8841 148 Golders Green Road, Golders Green, London NW11 8LL（最寄り駅：Golders Green）Email: goldgreen@jacstrattons.com

Golders Green, Hampstead, West Hampstead, Hendon Central, Brent Cross, Wembly, Finchley Road

HOT PROPERTY St. Georges Road, NW11

£3,683/m

最寄駅：Golders Green
セミデタッチハウス　6ベッドルーム
オープンプランキッチン
バス2 トイレ4 シャワー1
コンサバトリー　二重窓

コンサルタント
青柳　奈緒

今回は全改装したばかりの素敵なお家をご紹介します。とてもファッショナブルで几帳面な大家さんのお人柄が感じられる内装です。
リビングはサンルーム兼ダイニングにつながる広々とした明るい作り。モダンなオープンプランキッチンは白く輝くドアで統一され、清潔感あふれる明るいスペースになっています。お庭に出るとパティオの先に手入れの行き届いた芝生が広がっており、ここにお住まいになれば、ご家族一緒に1階エリアで楽しくお過ごしになることがきっと多くなることでしょう。上階に上がれば真新しいバスルームとベットルームが心地よい眠りやくつろぎのバスタイムをお約束します。どこをとっても申し分ない居住空間。自信を持ってお勧め致します。

■■■ 500件以上の最新物件を毎日更新！ ロンドン不動産・生活に関する情報も豊富にご紹介 **www.jac-strattons.co.jp** ■■■

Vivian Lodge
£1,343/m

最寄駅：Hendon Central
2ベッドルーム　パーパスビルトフラット　2階
セパレートキッチン　バス1 トイレ1
二重窓　バルコニー　瞬間湯沸器

Minster Road
£1,950/m

最寄駅：West Hampstead Kilburn Brondesbury
2ベッドルーム　パーパスビルトフラット　1階
セパレートキッチン　バス1 トイレ1
瞬間湯沸器

Heathview Court
£1,500/m

最寄駅：Golders Green
1ベッドルーム　パーパスビルトフラット　最上階
セパレートキッチン　バス1 トイレ1
ポーター　エレベーター　二重窓　地下駐車場

Golders Manor Drive
£2,100/m

最寄駅：Brent Cross Golders Green
4ベッドルーム　セミデタッチハウス
オープンプランキッチン　バス1 トイレ2
防犯アラーム　JSTV視聴可　二重窓
瞬間湯沸器　専用駐車場

Finchley Road
£1,700 /m

最寄駅：Golders Green
2ベッドルーム
コンバージョン庭付きフラット　1階
セパレートキッチン　バス1 トイレ2
二重窓　瞬間湯沸器

Beechcroft Avenue
£4,117/m

最寄駅：Golders Green
5ベッドルーム　デタッチハウス
ダイニングキッチン　バス3 トイレ4
二重窓　ガレージ＋ドライブウェイ

FINCHLEY

TEL: 020 8349 5005 348-350 Regents Park Road, Finchley, London N3 2LJ（最寄り駅：Finchley Central） Email: finchley@jacstrattons.com

Finchley Central, West Finchley, East Finchley, Woodside Park, Totteridge, Highgate, Southgate

HOT PROPERTY Ridgeview Road, N20

£2,500/m

最寄駅：Totteridge & Whetstone　4ベッドルーム　セミデタッチハウス
ダイニングキッチン　バス1 トイレ3 シャワー1　二重窓　瞬間湯沸器　ドライブウェイ

人気のウッドサイドパーク駅より徒歩圏内、今回新築改装した物件です。スルーラウンジ、新しい台所、バスルーム、全てがピカピカです。3階には屋根裏を改造した広い寝室とエクストラのバスルームがあり、スルーラウンジ及び全ての寝室がフローリングですのでお掃除も簡単、アレルギーをお持ちのお子様にもやさしい物件です。瞬間湯沸かし器タイプのボイラーですので、お湯の量を気にしながらお風呂にはいらなくて大丈夫、お湯は豊富にございます。ウッドサイドパークの閑静な住宅街にあり、インターナショナルスクールにも歩いていけます。年に何件も出ない全改装の物件ですのでお早めの見学をお勧めします。また大家さんは日本人ですので、入居後日本語にて対応できますので安心です。

シニアコンサルタント
田辺　俊正

■■■ 500件以上の最新物件を毎日更新！ ロンドン不動産・生活に関する情報も豊富にご紹介 **www.jac-strattons.co.jp** ■■■

Finchley Court
£1,250/m

最寄駅：West Finchley
2ベッドルーム　パーパスビルトフラット　3階
セパレートキッチン　バス1 トイレ1
二重窓　瞬間湯沸器

Courthouse Road
£2,000/m

最寄駅：West Finchley
3ベッドルーム　セミデタッチハウス
ダイニングキッチン　バス1 トイレ2 シャワー1
防犯アラーム　ドライブウェイ

Milligan Lodge
£1,600/m

最寄駅：Finchley Central
2ベッドルーム　パーパスビルトフラット　3階
セパレートキッチン　バス1 トイレ2 シャワー1
エレベーター　二重窓　バルコニー
地下駐車場

Linkside
£2,100/m

最寄駅：West Finchley
4ベッドルーム　セミデタッチハウス
セパレートキッチン　バス1 トイレ2 シャワー1
二重窓　ドライブウェイ

Christchurch Avenue
£1,800/m

最寄駅：West Finchley
3ベッドルーム　セミデタッチハウス
ダイニングキッチン　バス1 トイレ2 シャワー1
瞬間湯沸器　ドライブウェイ

Greenway Close
£2,150/m

最寄駅：Totteridge & Whetstone
3ベッドルーム　デタッチハウス
セパレートキッチン　バス1 トイレ2
防犯アラーム　二重窓　瞬間湯沸器
ガレージ＋ドライブウェイ

vol.37

ロンドンへ赴任していらした駐在員宅を訪ねインタビューする企画

INTERVIEW

三宅様 英国滞在(駐在)期間:5ヶ月
リージェンツパーク支店よりご紹介

Text AYUMI INAGAKI (JAC Strattons) / Photography AIKA YAMAZAKI

心安らげる町で

■ロンドンにいらっしゃって五ヶ月。こちらでの生活には慣れてきましたか?

三宅様：そうですね。だいぶ慣れてきたと思います。この辺りもだいぶ詳しくなってきましたね。外食が多いので、行きつけのお店を探すのではなく、色々な所を歩いて回って様々なレストランの味を試して毎日楽しんでいますよ。それと最近よく思うのは、ロンドンが日本人にとってすごく住みやすい町だなという事ですね。学生時代に短期でアメリカにいたことがあるんですけど、アメリカの街に比べると違和感がないように感じます。それに五月にロンドンに来てから、イギリスの夏の気候も私には合っている気がしますね。

■イギリスの夏は日本よりも湿気が少なく、過ごしやすいですよね。ロンドンでのこの夏はどのように過ごされましたか?

三宅様：ここへ引っ越してきてからの休日は、よく適当にバスや地下鉄に乗ってみたりして、目的もなく散策して色々なところに行きましたね。最初は中心部から回りましたが、国鉄に乗ってロンドン郊外に出てみたりもしました。

■イギリスで、ぶらり途中下車の旅…ですね?

三宅様：(笑)、確かにそうですね。イギリスは散歩する場所も多いので、いいんですよ。この辺りだと、ピムリコ周辺はお店が並んでいておしゃれな感じだし、ウェストミンスターの方に行くと緑も多いし、歩き回って色々な場所の特徴を楽しんでいます。この物件の辺りは緑が多いので、どちらかというとウェストミンスターの雰囲気ですね。

■本当に、この辺りは緑が多くて閑静ですね。この物件の大きな窓から見える景色もすばらしいですが、この物件に決めたきっかけはなんでしたか?

三宅様：イギリスに来て最初に滞在した、サウスケンジントン地区やスローンスクエア地区の方に明るいイメージを持てたので、できたら中心より少し南寄りの地域がいいなと思っていました。それにこの物件は新しく改装されたばかりで綺麗だったのと、この南向きの大きな窓からの日当たりがすごくよかったのが決め手でした。夏は家にいると少し暑いくらいでしたけどね(笑)。この窓から少しだけ見えるテムズ川の景色も気に入っているんですよ。

■家からテムズ川を眺められるなんて、なんともロマンチックですね。窓際にたくさん置いてあるのは音楽のCDですか?

三宅様：そうですよ。ダンスミュージックやクラシックミュージックをよく聴くんです。クラシックだとオーケストラの演奏が好きで、特にチャイコフスキーが好きですね。ここから近いロイヤルアルバートホールでプロムスなどの演奏会にも是非行ってみたいです!それから、和太鼓の「コドウ」も好きなんです。

■「コドウ」…どんな字を書くんですか?

三宅様：和太鼓の「鼓」にわらべ「童」。和太鼓をオーケストラのように、グループで演奏するんですよ。映画『座頭市』の音楽で有名になったんじゃないかな。以前に友人から紹介されて日本でコンサートに行ったのをきっかけに、好きになったんですけどね。実際に日本では一年ほどですが習いにも行っていました。鼓童のグループは毎年世界中を回ってコンサートをしているんですよ。今年は残念ながらロンドン公演はないのですが…。でも、以前ウェストミンスター寺院で行われた東北大震災追悼イベントで和太鼓のパフォーマンスがあったんです。こんな有名な所で和太鼓!?と驚きました。それに、先日行われたテムズ川沿いで行われた「ジャパン祭り」でも和太鼓のパフォーマンスがあって、できればロンドンでも和太鼓を続けたいなとも思わせられましたよ。

ご自身が自然と溶け込めて心安らげる町で日本の芸術と再会された三宅様。そんな素敵な環境の中で、これからもさらに充実したロンドン生活を送られることでしょう。

NOTTING HILL GATE

TEL: 020 7313 9259 8 Notting Hill Gate, London W11 3JE（最寄り駅：Notting Hill Gate） Email: nottinghill@jacstrattons.com

Notting Hill, Bayswater, Marble Arch, Holland Park, Kensington, Chelsea, Earls Court, Paddington, Warwick Avenue

HOT PROPERTY Cranmer Court, SW3

£4,008/m
最寄駅：Sloane Square South Kensington 2ベッドルーム パーパスビルトフラット 2階
ダイニングキッチン シャワー1 トイレ1 ポーター エレベーター

改装して間もないモダンなフラットです。家具、デコレーション、デザインなど高級感溢れる上質な作りで、チェルシーに似合う素敵な物件です。広々としたラウンジには大型ソファや暖炉を模したヒーティング、壁に作りつけの大型テレビ、窓にはお洒落なシャッターなど素敵な空間を演出する魅力が満載。主寝室も広く、大型ワードローブがあり収納力も抜群。スペアルームはゲスト用として十分な広さで、キッチンはダイニングテーブルスペースもあり、モダンで収納もたっぷりあるだけでなくワインクーラーまで付いています。ポーター付きで、地下鉄スローンスクエア駅、ならびにサウスケンジントン駅まで徒歩数分の距離。ショッピングや外食などにも非常に便利です。

コンサルタント
西島 伸一郎

Abingdon Mansions
£2,145/m
最寄駅：Highstreet Kensington Earl's Court
1ベッドルーム パーパスビルトフラット 2階
セパレートキッチン バス1 トイレ1
瞬間湯沸器

Queens Court
£2,817/m
最寄駅：Highstreet Kensington
1ベッドルーム パーパスビルトフラット 2階
オープンプランキッチン バス1 トイレ1
ポーター エレベーター 瞬間湯沸器
地下駐車場

Holland Road
£2,275/m
最寄駅：Kensington Holland Park
2ベッドルーム コンバージョンフラット 2階
オープンプランキッチン バス1 トイレ1
バルコニー

Consort Court
£2,817/m
最寄駅：Highstreet Kensington
1ベッドルーム パーパスビルトフラット 2階
オープンプランキッチン バス1 トイレ1
ポーター エレベーター 瞬間湯沸器
地下駐車場

Kensington Gardens Square
£2,817/m
最寄駅：Bayswater Notting Hill Gate
Queensway
2ベッドルーム ミューズハウス
セパレートキッチン バス2 トイレ2
ポーター 二重窓 瞬間湯沸器

Oakley Street
£3,683/m
最寄駅：Sloane Square South Kensington
2ベッドルーム コンバージョンフラット
ダイニングキッチン バス1 トイレ2 シャワー1
エレベーター

今回で最終回となる本コラム。今回は、昨期二部リーグ（チャンピオンシップ）で優勝を果たし、今期より一部リーグ（プレミアリーグ）に見事昇格したクイーンズ・パーク・レンジャーズFCをご紹介します。

頭文字を取ったQPRという名で親しまれているこのチームは2000年頃から資金繰りに苦しみ、一時は三部リーグまで落ちてしまいます。そこから一転、2007年に資産4兆円を誇るインド出身の鉄鋼王、ラクシュミー・ミッタルがクラブを買収、補強し、昨期の一部昇格劇となりました。今期も昇格したと同時に戦力補強の為、ローン1名を含む、計12選手を獲得。その中には元イングランド代表のジョーイ・バートンやショーン・ライト・フィリプスという名選手も含まれています。

1882年の創立以来、一部リーグでは1967年のカップ戦優勝一回のみという寂しい結果に終わっていますが、今年は二部リーグ優勝、新戦力の加入の勢いそのままに、今期のプレミアリーグをより面白くかきまわしてもらいたいものです。

本拠地のロフタス・ロードスタジアムは大型ショッピングモールのある、シェパーズ・ブッシュ、ホワイト・シティにあります。皆様もお買い物とあわせて応援に行かれてみてはいかがでしょうか。

（西谷清和 JAC Strattons 物件管理部担当）

Queens Park Rangers F.C.
ホームスタジアム：Loftus Road

REGENTS PARK

TEL: 020 7563 7365 67 Park Road, Regents Park, London NW1 6XU（最寄り駅：Baker Street） Email: regpark@jacstrattons.com

Baker Street, St. John's Wood, Swiss Cottage, Finchley Road, Hampstead, Victoria, Pimlico, Maida Vale

HOT PROPERTY Longleat House, SW1V

£2,817/m
最寄駅：Pimlico
3ベッドルーム メゾネット
オープンプランキッチン バス1 トイレ1
二重窓 専用駐車場

ピムリコ駅からたったの徒歩2分、弊社管理物件の3ベッドメゾネットタイプのフラットです。庭付、オープンプランキッチン（食洗機付）、二重窓で、暖房とお湯代は家賃に含まれています。ロンドンの物件には珍しく、バスルームとトイレが分かれたセパレートタイプなのも、日本人には嬉しい限り。ロンドン中心部や、日用品のお買い物も、おしゃれなカフェタイムにも便利なピムリコビレッジへのアクセスも大変良好です。また、人気の高い現地校もあり、お子様がいらっしゃるご家族にも最適な環境にあります。専用駐車場手配可能、とてもお勧めな物件です。

コンサルタント
菊池 潤衣

■■■ 500件以上の最新物件を毎日更新! ロンドン不動産・生活に関する情報も豊富にご紹介 **www.jac-strattons.co.jp** ■■■

Blair Court
£1,885/m
最寄駅：Swiss Cottage St John's Wood
1ベッドルーム パーパスビルトフラット 5階
セパレート バス1 トイレ1
ポーター エレベーター JSTV視聴可
バルコニー 地下駐車場

Blazer Court
£3,250/m
最寄駅：St John's Wood
2ベッドルーム パーパスビルトフラット 3階
セパレートキッチン バス2 トイレ2
ポーター エレベーター 二重窓 バルコニー
地下駐車場

Belvedere Heights
£2,275/m
最寄駅：Marylebone Baker Street
2ベッドルーム パーパスビルトフラット 1階
オープンプランキッチン バス2 トイレ2
ポーター エレベーター 二重窓 地下駐車場

Marys Court
£3,467/m
最寄駅：Baker Street
3ベッドルーム パーパスビルトフラット 7階
ダイニングキッチン バス2 トイレ2
ポーター エレベーター 防犯アラーム
JSTV視聴可 二重窓 地下駐車場

Grove End Gardens
£2,817/m
最寄駅：St John's Wood
2ベッドルーム パーパスビルトフラット 4階
セパレートキッチン バス1 トイレ1
ポーター エレベーター 二重窓

Marathon House
£5,200/m
最寄駅：Marylebone Baker Street
3ベッドルーム パーパスビルトフラット 9階
ダイニングキッチン バス2 トイレ3 シャワー1
ポーター エレベーター 二重窓 地下駐車場

「かぜ」の雑学 Q&A

そろそろ、本格的な「かぜ」の季節となりましたが、「かぜ」対策はいかがでしょうか？まずは「かぜ」という敵を知ることが、対策の第一歩かもしれません。今回は、「かぜ」について、ジャパングリーンメディカルセンターの高谷義博先生に御紹介頂きます。

日頃、診療室では、「かぜ」（普通感冒：ウイルス性上気道炎、Common cold）の患者さんを数多く拝見します。そこで聞かれる皆様のご質問と一般的なお答えを紹介させていただきます。

Q.「かぜ」が寒い季節に多くなるのはなぜ？
A.従来は、冬になると換気の悪い部屋に大勢の人が集まることが多くなるので、夏よりも「かぜ」にかかりやすいと考えられていました。しかし、最近では、冬に気温が下がり、鼻やのどの粘膜の血流が悪くなると、その部分の免疫反応が低下するため、ウイルスに感染しやすくなり、結果として「かぜ」にかかる人が増えるという報告があります。

Q.「かぜ」はどのようなウイルスが原因なの？
A.「かぜ」の原因ウイルスは２００種類以上に上ります。ライノウイルスが３０－５０％に上り、コロナウイルス、ＲＳウイルス、アデノウイルス、インフルエンザウイルスなどが続きます。ウイルスは細胞構造（核や細胞壁など）を持っていない点と大変小さいという点で細菌とは異なります。他の細胞の中で複製されて存続しているため、「ウイルスは生物ではない」という科学者もいます。ライノウイルスは２０ナノメートル程度の大きさです。人の粘膜の細胞は２０マイクロメートルでウイルスの約１０００倍です。これほど小さいウイルスが厄介な症状の原因になるとは信じがたいものです。

Q.ストレスは「かぜ」の原因になる？
A.日常のストレスにより「かぜ」にかかりやすくなるという報告は多いようです。心因性ストレスが免疫機構にどのように悪影響を与えるかは不明ですが、免疫能を抑制するステロイドホルモンが、ストレスにより多く分泌されることに関連があるようです。

Q.症状が始まって５日目になります。今回は「かぜ」ではないのでは？
A.「かぜ」症状の典型例（パターン①）は、のどの違和感、鼻水、くしゃみといった、初期の症状に始まり、発熱、鼻づまり、咳、声がれなどの後期の症状へ移り変わるのは、皆さんご存知の通りです。これらの症状をもつ人の４人に１人が、完治に約２週間を必要とします。しかし、このような典型的かつ深刻な症状に悩まされる人は氷山の一角です。ウイルスに感染しても、１－２日間、何となく体調の変化を感じる程度で終わるか、病気として気付かれないことがほとんどです（パターン②）。診療を受ける際に、どちらのパターン（①または②）を「かぜ」と認識しているかは年齢や経験により個人差がありますが、単に「かぜ」と言っても、その経過は、ウイルスの種類、免疫反応の程度および体調などにより、一様でないということを知っておくとよいでしょう。

Q.ウイルスが直接、「かぜ」症状を引き起こすの？
A.「かぜ」症状の直接的な引き金は免疫反応です。ウイルスが鼻やのどの粘膜にダメージを与えるのではありません。鼻やのどの粘膜の一部の細胞がウイルスと白血球の戦いの犠牲となり、結果として、症状が現れます。白血球の働きに端を発する様々な免疫システムの活性化により、ヒスタミンやブラジキニンなどと呼ばれる炎症に関連する血液中のタンパク質が増加することも、「かぜ」症状の要因です。

Q.「かぜ」が治ったばかりで、すぐに「かぜ」にはかかりませんよね？
A.特定のウイルスに対する抗体が作られるようになるのは、約２週間後です。「かぜ」の原因ウイルスは２００種類以上であるため、別のウイルスに感染し、運悪く症状が出てくるということは十分にありえます。油断は禁物です。

Q.「かぜ」の感染力が最も強いのはいつですか？
A.ウイルスがさかんに増えるのは、通常、症状が発生するまでの２日間ほどです。くしゃみ、鼻水、咳などの初期症状が出ている時が最も感染力が強いと言えるでしょう。

Q.マスク着用や手洗いは、「かぜ」予防に役立ちますか？
A.ウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞の中で複製され、咳やくしゃみなどで、唾液や粘液に混じって体の外へ放出されます。鼻水などに混じって手から手へ広がることもあります。ウイルス単独で漂いヒトからヒトへ移動することはありません。これらの事実から、イギリスでは屋外でマスクを着用するのは一般的ではありませんが、周りへウイルスを広げないという観点から家庭や職場では大変有効です。また、手洗いに関しては、ウイルスの受け渡しをしないために常に不可欠であることは言うまでもありません。

Q.かぜ薬が効かないので、手持ちの抗生物質を飲んでもよいでしょうか？
A.細菌に有効な抗生物質はウイルスに効果はありません。典型的な「かぜ」だと言い切れる場合に抗生物質を服用するのはお勧めできません。しかし、かぜ薬を数日間服用しても症状の改善を実感できず、咳や発熱などの症状が続いたり、症状が強くなっている場合は、「かぜ」ではない可能性もありますので、客観的な医師の意見を聞くことも重要です。

Q.「かぜ」にかかった時のお勧めの食事はありますか？
A.熱があり食欲がない場合は、食べられるものを少しずつ取るしかないでしょう。落ち着いてきたら、水分を含むジュースやスープ類を中心に、プリンやアイスクリームなどでカロリーを補いましょう。のどが痛い時や咳が出る時は刺激の少ない、のど越しのよい食事が理想的です。鼻づまりには、温かい汁物・雑炊・小さい鍋料理などが効果的でしょう。

日本と欧米における「かぜ」に対する考え方や対処法の違いに戸惑いを感じることもありますが、世界標準の基礎知識を備えれば、「かぜ」対策も一歩前進と言えるでしょう。ご家庭での「かぜ」談議にお役立て下さい。

（ジャパングリーンメディカルセンター　医師　高谷義博）

本コーナーは今回で終了させて頂きます。ご協力いただきましたジャパングリーンメディカルの先生方に心より御礼申し上げます。

HOW TO SUMU お掃除編 ⑥

油汚れもスッキリ！キッチンのお掃除

家の中で、キッチンほどお手入れやお掃除がバラエティに富んだところはありません。ここで個別のお掃除方法をすべて取り上げるのは難しいので、今回は一般的なお掃除用品を取り上げながらその使用方法をご紹介したいと思います。

まず、ステンレス製の部分をお掃除するのに活躍するのはキッチン用洗剤（写真①）。これは、ロンドンの水道水にはつきものの石灰成分や油汚れを落として、シンクやコンロなどをきれいにします。このスプレーを吹き付け、スポンジ製のダスターで拭き取れば、とってもラクに汚れが落ちます。そして、キッチンのワークトップ、ダイニングテーブルや家電製品の表面には、殺菌作用のある汚れ落としスプレー（写真②）がお勧めです。ただし、ワークトップやテーブルの素材が天然木材などの場合には適さないのでご注意下さい。また、レンジフードについては不職布のフィルターを交換するタイプのものと、ステンレス製のフィルターを取り外して食洗機で洗うタイプのものがあります。ご自宅のレンジフードについてのお手入れ方法は取扱説明書等でご確認下さい。

石灰成分や油汚れ等は放っておくと、プロの清掃業者に依頼しても落とすのが非常に難しくなります。お近くのスーパーで手に入る、これらの洗剤を上手に利用して、汚れがこびりつく前の簡単お掃除を！

ロンドン現地校相談室⑥ 現地校での戸惑い

JOBA現地校相談室　アドバイザー
笹川　真理子

現地校で子どもたちが直面する問題は、「英語がわからない」ということだけでなく、多岐にわたります。正答に〇ではなく✓をつけるということなどは、天地が逆さまになったような違いを感じさせることでしょう。今回は日本の学校生活と現地校生活の相違点に焦点を当て、注意点と考えの切り替え方をお伝えします。

登校、点呼、休み時間

日本ならば、「行ってきま〜す」と家を出て、子どもたちだけで登校していたのが、イギリスでは小学校のうちは保護者が付き添って登校します。道草の楽しみは減るかもしれませんが、色々と不安を抱えている子どもたちにとっては、安心なはずです。親にとっては手間のかかる送り迎えですが、子どもの学校での様子を見たり、先生方や他の保護者とコミュニケーションをとったりする機会として活用すると良いでしょう。

学校に着くと、すぐ教室に入るのではなく、大抵校庭に整列して点呼を取ります。大雨でもなければ点呼が終わるまで教室に入れませんので、フード付きのコートが必須アイテムです。外に出されます。休み時間も教室に残ることはできず、また、校庭では危険やいさかいを避けるために、先生方が交代で見張り番をしていますので、何か問題があったら報告するよう子どもに伝えましょう。

日英で違う行動様式

教室では、黒板に向かった座り方ではなく、テーブルをまとめていくつかのグループに分け、進度によって座るテーブルを指定することが多いです。また小学校ではカーペット敷きのコーナーがあり、そこに座る時は男の子も女の子もあぐらをかく（クロスレッグ）のが正式な座り方です。

授業中は、先生の話を静かに聞き、発言の機会が与えられたら、手を挙げ、指名されてから発言します。手を挙げる時には、日本のように手先を伸ばして腕ごと上げるのではなく、右手の人差し指を立てて挙げます。

日本にはない科目

日本では国語の教科書の一番後ろにひとつだけしか載っていない演劇が、イギリスでは通年の科目として存在します。それは、シェイクスピアの活躍以来英国の伝統として演劇に重きを置いているからであり、自己表現力を養うことが、小さい頃から大切にされているからでもあります。授業では寸劇をペアやグループで協力して行うため、内気な生徒の中には演劇の授業を嫌う子も見られます。しかし、演劇を通して自己表現を身につけ、快活な子どもになったケースもありますので、演劇を嫌う子どもにも積極的に取り組むよう励ますことをお勧めします。

日本の公教育では宗教の授業は行われませんが、多民族が共存する英国社会の中では、宗教の授業は異文化理解を目的に学校教育の中で重視されています。授業は世界の様々な宗教について学び、いろいろな価値観を知るために行われます。また倫理的な課題が与えられ、自分の信教の考えに捉われることなく、個人の意見を述べることが求められます。校外学習で、ヒンズー教寺院、モスク、シナゴーグなどの見学にも行きます。これらは、英国社会、ひいては国際社会を肌で感じて理解する機会として捉えると良いでしょう。

個性を発揮することが大切

先に挙手の仕方について述べましたが、答えがわかった時だけではなく、質問の手を挙げることも大いに評価されます。学校によっては、「困った時に仲間に助けを求められる」ということが、評価ポイントとなっているところもあるほどです。とにかく何も言わないでいるのが一番良くないことですので、例え他人と同じ意見でも自分なりの表現に変えて伝えることが大切です。ただ、議論が白熱している時に意見を言うのは、日本人にとって至難の業です。そこでひとつ秘策をお伝えしましょう。セカンダリーレベルの生徒の場合には、授業で話題になりそうな問題、課題について事前に想定問答を考えておいて、一番先に発言するようにするのです。これで先生からの評価も上がるはずです。

授業中の積極的な質問や発言だけではなく、学校生活一般においても、良いことにはメリットポイントが与えられ、学期末などに賞が贈られます。ノルマン人の建築様式を学んだ時に日本の城郭模型を作って比較した日本人生徒や、日本とイギリスの水の成分を比べた日本人生徒が高く評価された例もあります。日本人であるバックグラウンドを積極的に生かし、個性を発揮することが大切です。そうすることが自分のためだけではなく、現地校に大いに貢献することになり、それが評価されるのです。ぜひ楽しみながら、現地校生活を送ってほしいと思います。

現地校紹介

成長株の学校
Wren Academy

- ■ 学校の種類：英国国教会系セカンダリー・スクール　11－18歳
- ■ 生徒数：1100人
- ■ Hilton Avenue, North Finchley, London N12 9HB
- ■ Tel: 020 8492 6000
- ■ http://www.wrenacademy.org

今年で3年目の新設共学セカンダリー・スクールで、デザインと環境に力点を置いています。共学ですが、英語、数学、サイエンスは男女別に教えられています。英国国教会が母体ですが、他宗教、無宗教の生徒もいます。これから4年間で全学年が揃う予定です。

英国年末事情

ハードボイルドな年末

文＝西島伸一朗
ノッティングヒルゲート支店
レッティングコンサルタント

富山県高岡市出身。法政大学卒、文部省推薦奨学金留学生として北京電影学院で映画学修士課程卒業。縁あって北京でイギリス人と結婚。得意技：イーグルショット、なだれ攻撃、鉄砲水タックル。ＭＦ/ＤＦ。Ｂ型。３２歳。

去年の師走である。家内の実家で夕飯をご馳走になっていた。話題の中心はクリスマスディナーである。義母の主張は、カモであったが、家内はカモの赤身が嫌いで、七面鳥を食べたかった。しかし義母はあのパサパサ感が嫌だと言う。それならいつものチキンでいいじゃないかと家内は言うが、折角のクリスマスなのにと義母は譲らず、ラチが明かない。グース（ガチョウ）にしようと私が提案した。薩長同盟での坂本竜馬並に良い考えだと思ったが、グースなどまず手に入らないと義母は一蹴。翌日ウェイトローズで探したが、確かにグースはない。

十二月も中旬に差し掛かったある日、ハムステッドロードにある、いつものカウンターバーに一人でいた。入り口には熊殺しだか、去年の誕生日から歯を磨いていないだかで異名を持つようなガードがいた。喧嘩になれば、まず相手の実家から襲うタイプだ。八時前、客はまばらだ。奥のステージでは若者がギターを片手に、ジェームズブラントの曲を歌っている。バーテンはディランという男だ。キースリチャード風の四十代。彼がもしチャンドラーの小説にでてくるバーテンなら、葉巻き入れに改造ショットガンを隠し持っているに違いない。ソルティードックを頼んだ。イギリスではこれは流行らない。欲しければ、店ごとに、「犬の塩漬け肉ではない」と断らなければならない。彼が作り方を知っているのは、私が二年前に教えたからだ。ウォッカではなくジンベースが好みで、グレープフルーツジュースとうまい塩があればいい。彼自身でも改良を加え、ジンはゴードンズではなく、ボンベイサファイヤを使う。この男の姓がディランなのか、名がそうなのかは知らない。誰もが彼をそう呼んでいた。

グースはどこで買えるのか、ものは試しと聞いてみた。彼は何か、住所を書いたマッチケースを手渡してくれた。人質と金の引渡し場所を示すように。明朝の五時にそこに行けと言う。スミスフィールド・マーケットとあった。酒に弱い私は、一杯で完全に酔っ払った。私好みの曲も歌われない、潮時かな…と席を立とうとしたとき、歌手がボブディランの「ライクアローリングストーン」を歌いだした。まったく「やれやれ」だった。もう一度腰を下ろして、曲が終わってから地下の店を出た。外に出ると雪がちらついていた。

スミスフィールド・マーケットはバービカンにある。マーケットは大きな古い十九世紀の駅のような外観だ。巨大なバンとダンプが駐車スペースの取り合いをしていて、なかなか前に進めない。入り口近くの狭いスペースにフォードを無理矢理、頭から入れた。

マーケットは年の瀬ということで、大混雑だった。館内は北極にある冷凍庫のようだった。業者以外の人間もたくさん出入りしていた。たくさんのブースが左右に並び、それぞれが何かの専門店、ハムだけの店、鳥、羊、牛、卵だけの店もある。肉屋・ブッチャーというと私はTシャツにジーンズ、服にはお構いなしといった人を想像していたが、彼らは皆スーツにネクタイ、ヘルメットをかぶり、その上に白衣を着ていた。建物は三つあったが、一つ目と二つ目にはグースはなさそうだった。三つ目の建物に入ったとき、やっとのことで鳥専門の店を見つけた。長蛇の列にたじろぎ他の店に行こうとすると、他の客を飛び越えて店員が声をかけ、何がほしいのか尋ねてきた。「グース」と答えると、「六分後に戻ってこい」と言った。五分ではなく、六分だ。刻んでくる。三百六十秒後に店に戻ると、大きな鳥が丸々置いてあった。七キロ…。小さいのはないかと聞いたが、これでも一番小さい奴だと彼は言う。よく見るとこの店員の白衣にはM・ディランと書いてあった。あのバーテンの面影があった。店の名前もちゃんと教えろよと思った。

グースは幸いにもぎりぎりで私の家のオーブンに入った。皮下脂肪が五センチぐらいあった。美味しい脂身だが、これを毎日食べるには胃がもたない。翌年早春、例のバーに訪れ、ミスター・ディランにお礼を言った。弟の店の名前を教えなかったのは、マーケットでなら、別にどの鳥専門店でもグースは買えるからとのことだ。ディランが私に言う。任天堂のマリオ・ブラザーズの姓は何か知っているか？ハリウッド版「スーパーマリオ」を見ろと。映画はラジー賞受賞物だというのが私の意見だが、謎は解明した。叶野姉妹、コーエン兄弟、マリオ兄弟である。兄はマリオ・マリオ、弟はルイージ・マリオなのだ。そういえば東京にいる姉にしばらく連絡していないと思ったので店を出た。地面に雪が、グラスについた塩のように残っていた。

覚えて使おう イギリス英語

A bull in a china shop
がさつ者

Ever been making a cake? Then dropped the flour? Then spilt the milk whilst trying to clean up the flour? Then slipped on the milk and broken the bowl?
What starts out as a simple task turns into a full scale clean up operation! This clumsiness meant that you could have been described as "a bull in a china shop".
Ultimately, it means to behave in a way which causes more trouble and mess than necessary.

Look at this mess! You're like a bull in a china shop!

Gemma Fiander
Senior Property Manager
Tenancy Management department

I graduated with an Honours degree in English Language and Linguistics. I enjoy evenings out and relaxing with a glass of wine and a good book. This series will define those odd little phrases you overhear in the English language, and give an idea of how they came about.

JAC Strattons マネージングダイレクター　内田 光の

新 英国生活 Going 舞 Way

第 21 回　年末のご挨拶

２０１１年も残すところ２ヶ月のみとなりました。本年度も数多くの日系企業の駐在員の方々を始めとした、ロンドンの日本人コミュニティーの皆さまに、弊社ジェイエイシー・ストラットンズをご愛顧いただきましたこと、社員一同を代表いたしまして、心より御礼申し上げます。創業３６年を迎えました本年度も、より多くの皆さまに弊社をご利用頂き、順調に成約数を伸ばすことが出来ました。また私自身の事と致しましては、昨年１１月よりジェイエイシー・ストラットンズのマネージングダイレクターに就任し、今年一年も皆さまより多くのご指導、ご鞭撻を頂きました。皆さまからの格別のお引き立てに、感謝申し上げるとともに、今後とも弊社のサービスの質を一層向上出来るよう、社員共々、日々努めて参りたいと思います。

田崎グループでは、生活の柱となる「職」・「食」・「住」に関するサービスのご提供をさせて頂いております。その中の「職」部門（リクルートメント）事業におきまして、本年９月よりジェイエイシー香港とジェイエイシー韓国を設立いたしました。つきましては、田崎グループ全体で、本年度前期のオペレーション（イギリス３拠点、東南アジア８拠点）から拡大し１１拠点にて事業展開させて頂くことと相成りました。引き続き、皆さまからご支援、御愛顧頂けますよう、宜しくお願い申し上げます。

「住」部門（不動産）事業の弊社ジェイエイシー・ストラットンズに関しましては、特にセントラル・ロンドンでの賃貸需要増加に伴い、日本人の皆さまを含む世界各国からの駐在員へ物件のご紹介を主と致します、インターナショナルなマーケットでの飛躍をし、今まで以上に国際的な不動産会社を目指していきます。２・３年内には同エリアの数箇所での支店展開も目標としております。また、住宅の売買部門において、再度ロンドン北部と中心部に部門を分け、サービスの提供を再開できるよう体制を整えている次第でございます。

今後ともジェイエイシー・ストラットンズが日系不動産会社のパイオニアとして、ロンドンに滞在されているより多くの日本人の皆さまにご利用いただけるよう、社員一丸となり前進して参りたいと思います。

最後となりますが、来る年の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げて、歳末のご挨拶とさせていただきます。

内田 光
1989年に渡英し、在英22年目。
ジェイエイシーストラットンズに入社後、賃貸コンサルタントとして活躍。後に本社物件管理部門を経て2010年11月よりマネージングダイレクターに就任。

編集部後記

英国のクリスマス について語る

■清：今年もアッという間にSUMU年末号の入稿です。年を重ねるごとに時間経過が早く感じるようになるとよく言いますけど、本当にそうですね（笑）。

■稲：イギリスの冬は暗い時間が長くて、どちらかというとちょっと憂鬱ですよね。

■和：でも、これからクリスマスにかけて、街のイルミネーションは華やかになるし、クリスマスマーケットも開催されるので、私はこの季節、結構好きですよ。昨年はクリスマス前にハイドパークに行きましたけど、移動遊園地なんかもあって、とっても良い雰囲気でした。私はクリスマスマーケットって、元々ドイツから始まり、英国でも古くからずっと色々な場所で開催されてきたように思っていたんですね。でも、実は１７世紀の宗教改革の時に禁止されて、復活したのはわりと最近だそうですよ。寒い外でMulled Wine（ホットワイン）を飲むと、何故か「あぁ、私外国にいるんだなぁ。」って実感するのは、私だけでしょうか。

■奈：クリスマスといえばカード選びも楽しみの一つですよね。日本でいう年賀状でしょうか。普段の感謝の気持ちを込めてカードを送るって素敵だなって思います。

■稲：そうですね。私たちのオフィスもカードでいっぱいになって、華やかですよね。オフィス勤務の私などは特に、普段電話でお話しているお客様の写真付きのカードを受け取ると、やっとお会いできた、という感じで嬉しくなります。テナントさんと大家さんでもカードを送りあっている方たちが多いみたいですね。一つ注意が必要なのは、この時期の郵便が遅れてしまうことですね。昨年は雪の影響もあったためか、私の出したカードは年が明けてから日本の実家に届いたそうです（笑）。

■奈：ところで皆さん、お家でクリスマスパーティはしていますか？

■清：私は毎年恒例の女王のスピーチを見て…25日にはどこのお店も、地下鉄等も閉まってしまうので、近しい友人達も含めて、ゆっくり家で過ごします。

■和：私の家では、クリスマス当日の朝にツリーの下に飾られた大小様々なプレゼントを皆で開けて。こちらでは、日本と違って高価なプレゼントを一つという形ではなく、こまごまと色々なプレゼントを複数贈り合うんですよね。それもまた凄く楽しみなんですよ。それから七面鳥の丸焼きなどの、クリスマスローストを囲んで、その後にクラッカーでお祝いします。なんだか待ち遠しくなってきましたね！

最後になりますが、本年中は大変お世話になりまして、誠にありがとうございました。
皆さまが素敵な年末年始をお過ごしになられることをお祈り致します。２０１２年度もどうぞよろしくお願い致します。

Sumu Vol.43 November-December 2011

発行者
JAC Strattons
318-320 Regents Park Road, Finchley, London N3 2LN
020 8349 5077 www.jac-strattons.co.jp